

(使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。)

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)	
わかめごはん 牛乳 いわしのトマトソースがけ 豚肉と枝豆の煮込み むらくも汁		ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ（揚） おひたし 七タ汁		長崎ちゃんぽん（麺） 牛乳 黄桃缶 浦上そばろ 長崎ちゃんぽん（具）		ごはん 牛乳 さけのガーリック醤油がけ（揚） ジャーマンポテト ミネストローネ		ごはん 牛乳 青のりローストビーンズ こんにゃく入りサラダ なす入り麻婆豆腐	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
わかめごはん		ごはん		長崎ちゃんぽん（麺）		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	蒸し中華麺	120	米	70	米	70
わかめごはんの素	1	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
牛乳	206	鶏肉の竜田揚げ（揚）		黄桃缶		さけのガーリック醤油がけ（揚）		青のりローストビーンズ	
いわしのトマトソースがけ		鶏肉	50	黄桃缶	50	さけ	50	大豆 乾燥	16
いわし	50	生姜	0.3	浦上そばろ		清酒	2	澱粉	1.2
米粉	0.8	にんにく	0.2	ごま油	0.5	天然塩	0.05	米粉	1.2
油	1	清酒	2	豚肉	10	米粉	2	油	3
油	0.5	醤油	2.4	清酒	0.5	澱粉	2	精製塩	0.18
にんにく	0.25	米粉	3.5	ごぼう	12	揚げ油	3	青のり	0.08
玉ねぎ	6	澱粉	3.5	糸こんにゃく	10	油	0.1	こんにゃく入りサラダ	
赤みそ	0.5	揚げ油	3	人参	8	にんにく	0.4	サラダこんにゃく	10
トマトケチャップ	1	おひたし		じゃが芋	5	醤油	2.8	人参	8
トマトペースト	0.5	もやし	35	もやし	20	本みりん	3	ホールコーン	10
ホールトマト	5	小松菜	17	さやいんげん	2	三温糖	0.45	キャベツ	25
白ワイン	1	人参	8	醤油	2.5	清酒	1.1	きゅうり	8
三温糖	0.6	糸削り	0.5	三温糖	1.3	水	1.2	油	0.5
天然塩	0.2	醤油	3.2	本みりん	0.8	ジャーマンポテト		ごま油	1
醤油	0.2	本みりん	1.5	白ごま	1	じゃが芋	50	米酢	1.5
こしょう	0.01	清酒	1	長崎ちゃんぽん（具）		オリーブ油	0.5	三温糖	0.5
澱粉	0.03	七タ汁		油	0.5	玉ねぎ	11	醤油	3.1
豚肉と枝豆の煮込み		油揚げ	5	生姜	0.3	ばらベーコン	6	一味唐辛子	0.01
油	0.5	人参	10	にんにく	0.3	天然塩	0.26	なす入り麻婆豆腐	
生姜	0.3	木綿豆腐	15	豚肉	15	こしょう	0.01	油	0.5
豚肉	9	かまぼこ	5	清酒	1	パセリ	0.02	生姜	0.4
人参	12	干しいたけ	0.3	干しいたけ	0.3	ミネストローネ		にんにく	0.4
じゃが芋	28	長ねぎ	8	人参	15	油	0.4	トウバンジャン	0.42
清酒	1	そうめん	7.5	玉ねぎ	20	にんにく	0.3	豚肉	20
三温糖	1	天然塩	0.13	キャベツ	32	セロリー	2	清酒	1
醤油	2.3	薄口醤油	2	いか	10	鶏肉	5	干しいたけ	0.3
長ねぎ	10	醤油	1.1	えび	10	ウインナーソーセージ	5	玉ねぎ	36
むき枝豆	9	清酒	0.4	かまぼこ	8	白ワイン	1	たけのこ（水煮）	7
だし汁（昆布・かつお節）	2	かつおだしパック	3.7	天然塩	0.65	玉ねぎ	15	なす	6
むらくも汁		だし昆布	0.2	こしょう	0.02	人参	15	長ねぎ	12
人参	10			醤油	1	ズッキーニ	8	冷凍豆腐	55
玉ねぎ	15			オイスターソース	1	マッシュルーム（水煮）	5	にら	5
えのき	8			がらスープ（チキン）	3	キャベツ	25	赤みそ	7
木綿豆腐	20			がらスープ（ポーク）	6	ローリエ	0.01	八丁みそ	1
天然塩	0.55			澱粉	1	トマトピューレ	10.5	醤油	2
清酒	0.5			ごま油	1	ホールトマト	20	オイスターソース	1
薄口醤油	1.5					醤油	2	三温糖	1
かつおだしパック	3.7					天然塩	0.6	がらスープ（ポーク）	6
だし昆布	2					こしょう	0.01	がらスープ（チキン）	3
澱粉	1					がらスープ（ポーク）	6	ごま油	0.4
卵	15					がらスープ（チキン）	6	澱粉	3.5
小松菜	8								
				</					

通常給食詳細献立表（調理場）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

[illegible]

7月に使用する物資の物資内容表

(通常給食・調理場)

蒸し中華麺
小麦粉(小麦) 食塩 かん水

※くっつき防止の目的で、油を麺にまぶしています。

そうめん
小麦粉(小麦) 食塩 食用植物油 でん粉

玄米パン(乳・卵不使用)
強力粉(小麦) 玄米加工品 砂糖 ショートニング イースト 食塩 イーストフード

※配合100%の物資については、省略